

# 催し

## ストレッチ&呼吸法を体験しませんか

①3日 ②17日 ③9:30~11:15市民総合体育館第2格技室④7日 ⑤14日 ⑥10:00~12:00野川地域センター和室。身体がほぐれると心もほぐれ呼吸力が高まります。身体が温まり免疫力も高まり癒されます。⑦飲料水、タオル⑧先着⑨各10人⑩各5人⑪無申事前⑫野川健康づくり友の会 養気会⑬①和泉本町班3489-6235 前田⑭野川班3480-8281 永田⑮kenko\_yokikai@yahoo.co.jp

## 合気道 初心者体験会

4日 ①11日 ②9:30~11:15、7日 ③14日 ④18:50~20:30、18日 ⑤25日 ⑥14:00~16:00市民総合体育館第2格技室。どなたでも覚えられます。合気道の有酸素運動でフィットネス。護身法も身につけ快汗体験。⑦タオル、飲み物⑧5歳以上シニアまで(未就学児は親子参加)⑨各日先着10人⑩無申事前⑪養気会 狛江スポーツ合気道倶楽部⑫FAX3489-3580⑬aikido\_yokikai@yahoo.co.jp⑭森川⑮http://aikido-yokikai.b.to/

## 愛好会ダンスパーティー

2日 ③13:30~16:30中央公民館地下ホール。新しい若い講師を迎えて初めてのダンスパーティーを行います。講師のデモがあります④1,000円⑤狛江市ダンススポーツ愛好会⑥FAX3496-1485荒井

## 「komaeの仲間」は市民活動団体の情報コーナーです。

掲載ご希望の方は事前に登録が必要です。市役所2階地域活性化課(☎03-3430-1111)で受け付けています。11月号の原稿の締め切りは10月5日です。

●記事中の記号●対象、●定員、●入会金、●月会費、●年費、●参加費、●無無料、●持ち物、●申し込み、●お問い合わせ先、●ホームページ、●Eメール、●後市または市教育委員会後援、●健康、●スポーツ、●音楽、●芸能、●文芸、●教養、●交流・地域、●お知らせ  
●お願い●原稿は地域活性化課や市公式ホームページにある所定の用紙を使用し、文字を崩さず、はっきりとお書きください。

## 「手打ち蕎麦の郷—狛江」蕎麦打ち教室

2日 ③16日 ④14:00~17:00岩戸地域センター2階料理実習室。そばを打てるよう指導します⑤手ぬぐい、前掛け、タッパー(持ち帰り用)⑥先着10人⑦1回2,000円⑧事前⑨元祖 蕎麦打ち名人会⑩080-1282-8166 FAX5497-5201⑪sn.kambara@poppy.ocn.ne.jp神原

## 10月の心の病、家族相談

4日 ①(電話相談のみ)・25日 ②10:00~12:00カレーショップメイ(和泉多摩川駅東口徒歩1分)。心の病について家族会が相談をお受けします③心の病を当事者に持つ家族④無申事前⑤NPO 狛江さつき会「家族会」⑥FAX3430-6944安藤

## 狛老連 芸能まつり

6日 ③10:00~16:00エコルマホール。踊り、民謡、詩吟、大正琴、カラオケ、コーラス、レクダンスなど練習成果の発表会④無申事前⑤狛江市老人クラブ連合会⑥3489-4633海野

## 健康体操体験会

6日 ③13日 ④20日 ⑤21:20西河原公民館和室。ストレッチを中心に身体のリフレッシュをします。昼間忙しい方どうぞ⑥成人女性⑦バスタオル、フェイスタオル⑧無申事前⑨27日 ⑩新日本婦人の会⑪FAX3488-8152飯塚

## シルクロード講座&サロン

8日 ③13:00~16:00みんなの広場(東和泉2-20-12)。講座は野口

## 狛墨会 水墨画展 スポット

20日 ③24日 ④10:00~17:00(24日は15:00)西河原公民館1階ギャラリー。狛墨会(横山賢三会長)は、平成7年に西河原公民館で行われた水墨画講座を母体に発足したサークル。講座の講師を務めた、中国出身で和光大学講師の水墨画家董沙貝さんに指導を依頼し、毎月第2・第4月曜日の13時30分から創作活動を続けている。

描く画題は自由で、植物、風景、仏像などさまざま。墨だけで描いたり、彩色するのも自由。時間中は、描いた作品を講師に見てもらおうが、講座時代から続けている石井祥三さんは、作者の個性を重視した的確なアドバイスが会員のやる気と表現力を高めていると話す。講師が説明しながら水墨画を描いて会員にみせる時間があり、参考になると好評だ。



董さんの制作に見入る会員

毎年、春は西河原公民館のいべんと西河原で、秋は独自の作品展を同館ギャラリーで開いている。今回は、会員6人が春から夏にかけて制作した植物、風景、仏像などの作品を額装して展示する。同会では、水墨画の愛好者を増やそうと会員も随時募集中で、例会の見学も歓迎している。問い合わせは☎3480-9670狛墨会 梅田さん。

信彦「ウイグル民族の歴史と民族問題」、サロンは質問と交流タイムです④会員1,000円、一般1,500円⑤日本シルクロード文化センター⑥FAX3480-4478⑦silkroad-j@ef.lomo.jp野口⑧http://silkroad-j.lomo.jp/

## 子育ては楽しい 子育てにホットTime

11日 ③25日 ④10:00~12:00あいとびあセンター2階研修室A・B。子育て上手はおしゃべり上手。みんなでワイワイガヤガヤ集います。相談にも応じています⑤乳幼児と保護者⑥無申事前⑦NPO法人ファミリー・コンサルタント協会⑧FAX5497-7786⑨info@familyc.net⑩鶴留⑪http://www.familyc.net

## 英会話 子ども体験レッスン

8日 ③9:30~12:00野川地域センター。新学期に向けて体験レッスンを行います。楽しく英語で話したり唄ったりしませんか④幼稚園~小学6年生⑤無申事前⑥7日 ⑦M&J英会話⑧090-7272-9786⑨FAX3488-0167うがじん

## 初心者のヨガ

9日 ③16日 ④23日 ⑤10:00~11:00中央公民館和室。基本からやさしくやります⑥体操のできる服装⑦市内在住・在勤⑧定員15人⑨無申事前⑩ヨガの会⑪3489-2797中本

## 東京土建「第17回秋の住宅まつり」

9日 ③10:00~15:00狛江駅北口(方面)緑の三角

ブメイ。自分で染色し、漉いた和紙でタペストリー、壁掛けパネル等展示します④無申事前⑤紙工房こま⑥3489-5800久光

## 昔の少女合唱団コンサート

16日 ③13:00~16:00西河原公民館ホール。若さと美しさ、健康を目的に発足してから10周年。これまでのレッスン曲の総仕上げのステージです④無申事前⑤昔の少女合唱団⑥FAX044-977-3229栗山

## 第12回1日冒険遊楽場

16日 ③10:00~15:00多摩川河川敷五本松。アルミ缶と牛乳パックでご飯を炊いてみよう。ほかほかご飯、心もほっこりあたたまる④持参⑤昼食、飲み物、着替え、アルミ缶1個、牛乳パック1.5本分、軍手、飯炊き用の水⑥幼児~小学生とその保護者⑦保険料30円、ご飯代300円⑧狛江にプレーパークをつくる会⑨090-7906-7893岡本⑩http://komae.noasobiba.blog75.fc2.com/

## 振袖カントン帯結び

17日 ③11月21日 ④13:30~15:30西河原公民館和室。三本紐を使った振袖の帯結びの講習会を開きます。初心者の方もお気軽にお越しください⑤無申事前⑥和の会⑦FAX3489-3748清原

## カウンセリング講座「老人の心理」と死の受容

19日 ③10:00~12:00あいとびあセンター4階401会議室。狛江市社会福祉協議会共催。人は老いるに従い多くの病を抱え、迫り来る死の恐怖も抱くようになる。老人の深層心理とは。講師=山田仁雄さん(精神科医、精神療科)④40人⑤無申事前⑥14日 ⑦M&J英会話⑧090-7272-9786⑨FAX3488-0167うがじん

## こまバスに乗ってスケッチに行こう

11日 ③10:00(駅前こまバス乗り場集合)~12:00。こまバスに乗って狛江の町をひと回り。むいから民家園で秋のスケッチを楽しみましょう④2B鉛筆⑤先着15人⑥1,000円⑦無申事前⑧8日 ⑨M&J英会話⑩090-7272-9786⑪FAX3488-9172小池

## ベビーマッサージ

21日 ③10:00~11:30西河原公民館2階和室。助産師の指導でベビーマッサージを行います。育児・母乳の相談にも応じています④バスタオル、タオル、防水シート⑤生後2カ月からの乳児とお母さん⑥1,000円⑦無申事前

## 白幡菅原神社

猪方2-4-4

宵宮祭=8日(土)午後4時からはやし、獅子舞の奉納、奉賛会青年部、二中おやじの会有志による模擬店。

例大祭=9日(日)午前10時式典、午後12時30分からみこし、太鼓、はやし連、山車の巡行。夜店。☎3489-0009小川

## 日蓮神社

駒井町1-6-11

宵宮=8日(土)夕方から太

## 赤城・黒槍山ハイク

23日 ③16:10(狛江駅集合)~20:00。紅葉の赤城の山を歩きます④持参⑤昼食、雨具、保険証⑥先着5人⑦5,000円⑧無申事前⑨11日 ⑩M&J英会話⑪090-7272-9786⑫遠藤

## ダンスパーティー

23日 ③13:30~16:30中央公民館地下ホール。フリーダンス・ミキシング・トライアル。お一人での参加歓迎。会員がアテンドします④1,000円⑤M&J英会話⑥090-7272-9786⑦安田

## 手しごとくらぶ よきかな 展示即売会

30日 ③11:00~16:00東和泉1-21-1-302。手作り品のみ。コートブラウスからポーチ、人形、ストラップ等種類豊富。見学のみも歓迎④無申事前⑤手しごとくらぶ よきかな⑥090-8438-8441⑦FAX6479-3377河辺

## 第54回多摩川乗馬会

30日 ③10:00~15:00多摩川河川敷自由ひろば。障がい者と一緒に乗馬。馬に乗ったり小動物と遊んだり、そして今回はハウインパーティー④無申事前⑤馬1周500円⑥NPO法

## 快祭ガイド

鼓巡行、おはやし奉納、夜店。例大祭=9日(日)正午から。式典、おとな・子どものみこし、太太鼓、はやし連、山車の巡行、夜店。☎3489-0108間鍋

## 山崎八幡神社

西野川2-33-1

宵宮=15日(土)午後1時から太鼓、はやし巡行。例大祭=16日(日)正午からみこし、太鼓、はやし連、山車の巡行。☎3489-8912栗山

## 楽市

11月6日 ③10:00~15:00市役所市民ひろば。市民参加のフリーマーケットと市内業者出店による街おこしを月1回第1回に開催します④狛江市民⑤1,000円、出店参加料1区画(2m×3m)2,000円⑥先着順。出店受け付けは15日 ⑦9:00より⑧M&J英会話⑨3480-2074山岸

## 竜ヶ岳へ秋の紅葉ハイク

11月13日 ③6:20狛江駅北口交番前集合、出発。行き先=山梨県南都留郡富士河口湖町本栖竜ヶ岳。秋の竜ヶ岳へハイキングに行きましょう④ハイキングができる服装と装備⑤先着20人⑥おとな5,000円、子ども3,000円⑦無申事前⑧11月6日 ⑨参加の連絡は留守電へ⑩M&J英会話⑪090-7272-9786⑫山岸

## 9月展示の訂正とおわび、11月の展示

市役所2階ショーケース。9月は手工芸と書きましたか水墨画(翠風会)でした。おわびいたします。11月は写真(フォトサークル狛江)④無申事前⑤M&J英会話⑥090-7272-9786⑦山岸

「komaeの仲間」11月号の締め切りは10月5日です